

**Министерство культуры, по делам национальностей и архивного дела
Чувашской Республики
БПОУ «Чебоксарское художественное училище (техникум)»
Минкультуры Чувашии**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора БПОУ «Чебоксарское
художественное училище (техникум)»
Минкультуры Чувашии
от 01 сентября 2023 года № 24-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.05. Физическая культура

для специальности

55.02.02 Анимация (по видам)

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой)
комиссией
по теоретическим дисциплинам

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего
профессионального образования
специальности 55.02.02 Анимация (по видам)

Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

Председатель предметной (цикловой)
комиссии

_____(Л.Н. Ашмарина)

Зам. директора по УВР
БПОУ «Чебоксарское художественное
училище (техникум)»
Минкультуры Чувашии

_____(И.А. Герасимова)

Автор:

Л.И. Туманцева, преподаватель БПОУ «Чебоксарское художественное училище (техникум)»
Минкультуры Чувашии

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы специальности 55.02.02 Анимация (по видам).

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями профессионального образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Данная дисциплина входит в профессиональную подготовку и относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. В результате изучения дисциплины обучающийся должен овладеть общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета

максимальной учебной нагрузки обучающегося 412 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 206 часов;

самостоятельной работы обучающегося 206 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>2 курс 3 семестр</i>		32 (32)	
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и финиширования. Специальные легкоатлетические упражнения для разминки. Подвижные игры с мячом.	2	2
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники спринтерского бега	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Овладение и совершенствование техники спринтерского бега. Бег – ускорения 3х30 метров. Бег 100м.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – бег 100 метров.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на технику спринтерского бега. Развитие быстроты	2	
Тема 1.3. Совершенствование техники низкого старта	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Овладение и совершенствование техники низкого старта до 40 м бега. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Бег 2000м - девушки; 3000м - юноши.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов - бег 2000 метров – девушки; 3000м. – юноши.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на технику низкого старта. Развитие скоростной реакции.	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Отталкивание с 1 шага. Прыжки с 1-3 шагов с приземлением на маховую ногу. Прыжок с 3-5 шагов через веревочку. Разбег 3-5,5-7,7-9 шагов с обозначением отталкивания. Прыжок с набором скорости.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – прыжки в длину с разбега.		

	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в высоту	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Прыжки с 2-3 шагов. Положение «в шаге». Прыжок с места с далеким выбрасыванием ног вперед. Прыжок вверх и вперед с возвышенности (0,5 м) в яму. Прыжки в длину с 5-6 шагов. Приземление на обе ноги. Прыжки с разного разбега (полного и неполного) с отталкиванием от грунта (от бруска). Прыжки с места в длину. Техника разбега и отталкивания. Техника преодоления планки. Совершенствование техники прыжка.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов - прыжки в длину в высоту.		
Тема 1.6. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику прыжка в высоту способом «прогнувшись», перешагивания, «ножницы». Развитие прыгучести.	2	
	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Метание мяча с бросковых шагов в цель на расстоянии 10 —12 м от линии броска. Варианты выполнения бросковых шагов и способов отведения мяча. Метание с 4 бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо – назад». Метание с 4 бросковых отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх-назад». Метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед —вниз —назад». Метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед —вниз —назад».	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – метание мяча на дальность. Девушки – 27 метров; юноши – 35 метров.		
	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику метания мяча. Развитие силы.	2	
Тема 1.7.	Содержание учебного материала	2	

Совершенствование техники эстафетного бега	Практическое занятие Способы передачи эстафетной палочки снизу. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на прямой (при входе в вираж). Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки. Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.	2	2
	Самостоятельная работа	2	
	Выполнения упражнений на технику эстафетного бега. Развитие выносливости.		
Раздел 2. Спортивные игры		8	
Тема 2.1. Баскетбол		8	
Тема 2.1.1. Правила игры. Техника безопасности.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Баскетбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в баскетбол, дисциплина. Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника. Передача мяча.	2	2
	Самостоятельная работа Знать правила игры и соблюдать технику безопасности.	2	
Тема 2.1.2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину	Содержание учебного материала	1	
	Практическое занятие Ловля мяча, атакующие действия. Передача мяча, основные движения ведения мяча, синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Броски в корзину: с места, в движении, прыжком.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – броски мяча в кольцо. Девушки – из 5-и 3 попадания; юноши – из 5-и 4 попадания.		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведения, броска мяча в корзину. Развитие быстроты	2	
Тема 2.1.3. Ловля и	Содержание учебного материала	1	

передача мяча, ведение, броски мяча в корзину	Практическое занятие Ловля мяча, атакующие действия. Передача мяча, основные движения ведения мяча, синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Броски в корзину: с места, в движении, прыжком.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – броски мяча в кольцо. Девушки – из 5-и 3 попадания; юноши – из 5-и 4 попадания.		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведения, броска мяча в корзину. Развитие быстроты	2	
Тема 2.1.4. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Вырывание мяча из рук противника. Движение рук, поворот туловища. Выбивание мяча, эффективные способы.	2	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Развитие координации движения.	2	
Тема 2.1.5. Приемы техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Перехватывание мяча. Приемы, применяемые против броска. Накрывание мяча при броске в корзину.	2	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники приемов защиты. Развитие ловкости.	2	
Раздел 3. Гимнастика		10	
Тема 3.1. Совершенствование техники упражнений с гантелями	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Тренировка икроножных и плечевых мышц. Тренировка бицепсов. Тренировка трицепсов. Упражнение для развития дельтовидных мышц. Укрепление грудной клетки. Упражнение для плечевых и спинных мышц. Тренировка мышц живота и поясничного отдела. Тренировка мышц кистей рук. Упражнение для квадрицепсов бедра.	2	2
	Самостоятельная работа Научиться технике упражнений с гантелями.	2	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	2	

Совершенствование техники упражнений набивными мячами.	Практическое занятие Примерные упражнения, проделываемые из положений приседа, стоя на коленях, стоя на левом (правом) колене, сидя. Наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками; подскоки и прыжки с мячом в руках, броски мяча ногами вверх и вперед; наклоны, вращения туловища с мячом в руках, подбрасывание и броски мяча, толкание мяча одной и двумя руками от плеча, груди вверх вперед, метание мяча сбоку одной и двумя руками.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов - метание набивного мяча		
	Самостоятельная работа Научиться технике упражнений с набивными мячами.	2	
Тема 3.3. Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Диапазон варьирования упражнений с мячом Выбор мяча. Техника владения мячом. Различные способы держания мяча. Перекаты и отбивы мяча. Последовательное и текучее движение тела при контакте с мячом.	2	2
	Самостоятельная работа Научиться технике выполнения упражнений с мячом.	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Броски обруча по прямой (высокие броски) и по дуге (дуговые броски). Техника выполнения перекатов по дуге, по кругу и с возвращением обруча в исходную точку, а также по спине, по руке и т. д. Основные варианты вращений вокруг кисти в вертикальном или горизонтальном положении и в обоих направлениях.	2	2
	Самостоятельная работа Научиться технике выполнения упражнений с обручем	2	
Тема 3.5. Совершенствование выполнения упражнений в чередовании напряжения с расслаблением	Содержание учебного материала	2	2
	Практическое занятие Растягивание тела до определённого предела, показатель, когда нужно остановиться, болевые ощущения. Дыхание во время упражнений. Расслабление мышц после занятий.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.	2	
Дифференцированный зачет			

Итого за 3 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 64 Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 32 в том числе практические занятия – 32 Самостоятельная работа обучающегося (всего)– 32			
<i>2 курс 4 семестр</i>		44 (44)	
Раздел 1. Лыжная подготовка		20	
Тема 1.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Содержание учебного материала	2	2
	Практическое занятие Общие требования безопасности при занятиях лыжным спортом. Опасность возникновения травм: при ненадежных креплениях лыж; при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина; обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 ⁰ С. Требования безопасности перед началом занятий. Одежда и обувь. Соблюдение интервала при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м. Требования безопасности по окончании занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход.		
	Самостоятельная работа Знать и выполнять требования по технике безопасности лыжной подготовки.	2	
Тема 1.2. Совершенствование выполнения основных элементов тактики в лыжных гонках.	Содержание учебного материала	14	2

	<p>Практическое занятие Тактика применения лыжных ходов, распределения сил на дистанции и составления графика движения с учетом конкретных противников в зависимости от внешних условий. Техника способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Тактика передвижения по пересеченной местности. Скользящий ход. Способы передвижения по крутым склонам (13-16°). Передвижение на уклонах и спусках. Приемы борьбы с противником. Выбор тактических приемов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. - Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км. - Чередование различных лыжных ходов . Прохождение дистанции до 4 км. - Спуски со склонов с поворотом. - Спуски со склонов с торможением « плугом». Прохождение дистанции до 5 км. - Прохождение дистанции до 6 км с переменной скоростью.. Совершенствование спусков со склонов с торможением и поворотом. - Коньковый ход. Специальные подготовительные упражнения для конькового хода. Лыжные эстафеты. 		
	<p>Выполнение контрольных нормативов – спуски со склонов с поворотом.</p>		
	<p>Самостоятельная работа Знать основные элементы тактики в лыжных гонках</p>	14	
<p>Тема 1.3. Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	2
	<p>Практическое занятие Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный двухшажный ход. Организованное построение в одну шеренгу. Организованный уход.</p>		
	<p>Выполнение контрольных нормативов - прохождение дистанции: девушки – 2 км; юноши – 3 км.</p>		
	<p>Самостоятельная работа Научиться технике перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p>	2	
<p>Тема 1.4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	2
	<p>Практическое занятие Ритмичность смены фаз, равномерность, экономичность и естественность. Начало бега на длинные дистанции, бег, окончание бега. Положения рук, ног, головы.</p>		
	<p>Самостоятельная работа Научиться технике бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</p>	2	
<p>Раздел 2. Спортивная аэробика</p>		4	
<p>Тема 2.1. Совершенствование</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	3

техники гимнастических элементов	Практическое занятие Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение)	2	
	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику кроля на груди, спине.	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	3
	Практическое занятие Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на гибкость	2	
Раздел 3. Ритмическая гимнастика		2	
Тема 3.1. Обучение комплексу упражнений с профессиональной направленностью	Содержание учебного материала	2	2
	Практическое занятие Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполнение с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Самостоятельная работа		
	Самостоятельная работа Подготовка упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	2	
Раздел 4. Легкая атлетика		18	
Тема 4.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	2
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и финиширования. Специальные легкоатлетические упражнения для разминки. Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Выполнение контрольных нормативов – бег на 100 метров.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на совершенствование техники бега на короткие дистанции с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.)	2	
Тема 4.2. Совершенствование техники низкого старта	Содержание учебного материала	2	2
	Практическое занятие Низкие старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу).		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на технику низкого старта. Развитие скоростной реакции.	2	

Тема 4.3. Совершенствование техники высокого старта	Содержание учебного материала	2	2
	Практическое занятие Бег с высоким подниманием бедра 2х30м. Упражнения с захлестыванием голени назад 2х30м. Упражнения на ускорение бега 2х30м, 2х60м. Упражнения: прыжкообразный бег 2х30, семенящий бег .2х30м., бег на 20-30 метров с пробеганием финишной линии.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на технику высокого старта. Развитие скоростной реакции	2	
Тема 4.4. Техника бега по прямой с различной скоростью	Содержание учебного материала	2	2
	Практическое занятие Прямолинейное движение: бег по «коридору» (узкой дорожке) шириной 20–30 см; бег по прямой линии шириной 5 см.; бег по гимнастическим скамейкам. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег по дистанции. Продвижение вперед при минимальном сгибании ноги в коленном суставе. Бег на расстояние 10–15 м с высоким подниманием бедра– переход на бег с ноги на ногу на расстояние 10–15 м – переход на бег по дистанции 20–30 м. Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу учителя (команде, свистку, хлопку). Бег с ускорением. Бег на время с ходу (20 м, 30 м).		
	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику бега по прямой с различной скоростью. Развитие скоростной реакции.	2	
Тема 4.5. Совершенствование техники эстафетного бега 4 100 м, 4 400 м	Содержание учебного материала	2	2
	Практическое занятие Способы передачи эстафетной палочки снизу. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на прямой (при входе в вираж). Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки. Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на технику эстафетного бега. Развитие выносливости.	2	
Тема 4.6. Обучение	Содержание учебного материала	2	2

технике прыжка в длину способом: «прогнувшись».	Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений прыжка в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	2	
Тема 4.7. Совершенствование техники метания мяча	Содержание учебного материала	2	2
	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.		
Тема 4.8. Совершенствование техники бега по пересечённой местности	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на технику метания мяча на дальность с разбега.	2	
	Содержание учебного материала	4	2
	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижные игры с мячом. Развитие выносливости.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений техники бега в равномерном темпе до 25 минут; преодолевать препятствия.	4	
Дифференцированный зачет			
Итого за 4 семестр			
Максимальная учебная нагрузка (всего) - 88			
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 44			
в том числе практические занятия – 44			
Самостоятельная работа обучающегося (всего) – 44			
3 курс 5 семестр		32 (32)	
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и финиширования. Специальные легкоатлетические упражнения для разминки. Подвижные игры с мячом.	2	2
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники спринтерского бега	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Овладение и совершенствование техники спринтерского бега. Бег – ускорения 3х30 метров. Бег 100м.	2	2

	Выполнение контрольных нормативов – бег 100 метров.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на технику спринтерского бега. Развитие быстроты	2	
Тема 1.3. Совершенствование техники низкого старта	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Овладение и совершенствование техники низкого старта до 40 м бега. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Бег 2000м – девушки; 3000м – юноши.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – бег 2000 метров – девушки; 3000м. – юноши.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на технику низкого старта. Развитие скоростной реакции.	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Отталкивание с 1 шага. Прыжки с 1-3 шагов с приземлением на маховую ногу. Прыжок с 3-5 шагов через веревочку. Разбег 3-5,5-7,7-9 шагов с обозначением отталкивания. Прыжок с набором скорости.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – прыжки в длину с разбега.		
	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в высоту	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Прыжки с 2-3 шагов. Положение «в шаге». Прыжок с места с далеким выбрасыванием ног вперед. Прыжок вверх и вперед с возвышенности (0,5 м) в яму. Прыжки в длину с 5-6 шагов. Приземление на обе ноги. Прыжки с разного разбега (полного и неполного) с отталкиванием то грунта (от бруска). Прыжки с места в длину. Техника разбега и отталкивания. Техника преодоления планки. Совершенствование техники прыжка.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – прыжки в длину в высоту.		
	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику прыжка в высоту способом «прогнувшись», перешагивания, «ножницы». Развитие прыгучести.	2	
Тема 1.6. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Метание мяча с бросковых шагов в цель на расстоянии 10 —12 м от линии броска. Варианты выполнения бросковых шагов и способов отведения мяча. Метание с 4 бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо – назад». Метание с 4 бросковых отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх-назад». Метание с 4 бросковых шагов с отведением	2	2

	снаряда на 2 шага способом «вперед —вниз —назад». Метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед —вниз —назад».		
	Выполнение контрольных нормативов – метание мяча на дальность. Девушки – 27 метров; юноши – 35 метров.		
	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику метания мяча. Развитие силы.	2	
Тема 1.7. Совершенствование техники эстафетного бега	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Способы передачи эстафетной палочки снизу. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на прямой (при входе в вираж). Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки. Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.	2	2
	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику эстафетного бега. Развитие выносливости.	2	
Раздел 2. Спортивные игры		8	
Тема 2.1. Баскетбол		8	
Тема 2.1.1. Правила игры. Техника безопасности.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Баскетбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в баскетбол, дисциплина. Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника. Передача мяча.	2	2
	Самостоятельная работа Знать правила игры и соблюдать технику безопасности.	2	
Тема 2.1.2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Ловля мяча, атакующие действия. Передача мяча, основные движения ведения мяча, синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Броски в корзину: с места, в движении, прыжком.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – броски мяча в кольцо. Девушки – из 5-и 3		

	попадания; юноши – из 5-и 4 попадания.		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведения, броска мяча в корзину. Развитие быстроты	2	
Тема 2.1.3. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Вырывание мяча из рук противника. Движение рук, поворот туловища. Выбивание мяча, эффективные способы.	2	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Развитие координации движения.	2	
Тема 2.1.4. Приемы техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Перехватывание мяча. Приемы, применяемые против броска. Накрывание мяча при броске в корзину.	2	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники приемов защиты. Развитие ловкости.	2	
Раздел 3. Гимнастика		10	
Тема 3.1. Совершенствование техники упражнений с гантелями	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Тренировка икроножных и плечевых мышц. Тренировка бицепсов. Тренировка трицепсов. Упражнение для развития дельтовидных мышц. Укрепление грудной клетки. Упражнение для плечевых и спинных мышц. Тренировка мышц живота и поясничного отдела. Тренировка мышц кистей рук. Упражнение для квадрицепсов бедра.	2	2
	Самостоятельная работа Научиться технике упражнений с гантелями.	2	
Тема 3.2. Совершенствование техники упражнений набивными мячами.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Примерные упражнения, проделываемые из положений приседа, стоя на коленях, стоя на левом (правом) колене, сидя. Наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками; подскоки и прыжки с мячом в руках, броски мяча ногами вверх и вперед; наклоны, вращения туловища с мячом в руках, подбрасывание и броски мяча, толкание мяча одной и двумя руками от плеча, груди вверх вперед, метание мяча сбоку одной и двумя руками.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов - метание набивного мяча		

	Самостоятельная работа Научиться технике упражнений с набивными мячами.	2	
Тема 3.3. Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Диапазон варьирования упражнений с мячом Выбор мяча. Техника владения мячом. Различные способы держания мяча. Перекаты и отбивы мяча. Последовательное и текучее движение тела при контакте с мячом.	2	2
	Самостоятельная работа Научиться технике выполнения упражнений с мячом.	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Броски обруча по прямой (высокие броски) и по дуге (дуговые броски). Техника выполнения перекатов по дуге, по кругу и с возвращением обруча в исходную точку, а также по спине, по руке и т. д. Основные варианты вращений вокруг кисти в вертикальном или горизонтальном положении и в обоих направлениях.	2	2
	Самостоятельная работа Научиться технике выполнения упражнений с обручем	2	
Тема 3.5. Совершенствование выполнения упражнений в чередовании напряжения с расслаблением	Содержание учебного материала	2	2
	Растягивание тела до определённого предела, показатель, когда нужно остановиться, болевые ощущения. Дыхание во время упражнений. Расслабление мышц после занятий.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.	2	
Дифференцированный зачет			
Итого за 5 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 64 Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 32 в том числе практические занятия – 32 Самостоятельная работа обучающегося (всего)– 32			
<i>3 курс 6 семестр</i>		44 (44)	
Раздел 4. Лыжная подготовка		20	
Тема 4.1. Техника	Содержание учебного материала	2	

безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Практическое занятие Общие требования безопасности при занятиях лыжным спортом. Опасность возникновения травм: при ненадежных креплениях лыж; при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина; обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 ⁰ С. Требования безопасности перед началом занятий. Одежда и обувь. Соблюдение интервала при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м. Требования безопасности по окончании занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход.	2	2
	Самостоятельная работа Знать и выполнять требования по технике безопасности лыжной подготовки.	2	
Тема 4.2. Совершенствование основных элементов тактики в лыжных гонках.	Содержание учебного материала	14	
	Практическое занятие. Тактика применения лыжных ходов, распределения сил на дистанции и составления графика движения с учетом конкретных противников в зависимости от внешних условий. Техника способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Тактика передвижения по пересеченной местности. Скользящий ход. Способы передвижения по крутым склонам (13-16°). Передвижение на уклонах и спусках. Приемы борьбы с противником. Выбор тактических приемов: - Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. - Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км. - Чередование различных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. - Спуски со склонов с поворотом. - Спуски со склонов с торможением « плугом». Прохождение дистанции до 5 км. - Прохождение дистанции до 6 км с переменной скоростью. Совершенствование спусков со склонов с торможением и поворотом. - Коньковый ход. Специальные подготовительные упражнения для конькового хода. Выполнение контрольных нормативов – спуски со склонов с торможением.	14	2
	Самостоятельная работа Знать основные элементы тактики в лыжных гонках.	14	
Тема 4.3. Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный двухшажный ход. Организованное построение в одну шеренгу. Организованный уход.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов - прохождение дистанции: девушки – 2 км; юноши – 3 км.		
	Самостоятельная работа	2	

	Научиться технике перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
Тема 4.4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Ритмичность смены фаз, равномерность, экономичность и естественность. Начало бега на длинные дистанции, бег, окончание бега. Положения рук, ног, головы.	2	2
	Самостоятельная работа Научиться технике бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	2	
Раздел 5. Спортивные игры		12	
Тема 5.1. Волейбол		12	
Тема 5.1. Правила игры. Техника безопасности.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Волейбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в волейбол, дисциплина. Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника. Передача мяча. Общие требования безопасности.	2	2
	Самостоятельная работа Знать правила игры и технику безопасности.	2	
Тема 5.2. Совершенствование стойки волейболиста и постановка рук в волейболе	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Перемещения и стойки в технике игры в волейбол, их совершенствование. Остановки по сигналу во время ходьбы и бега. Требования к стойке волейболиста. Техника стойки во время игры	2	2
	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику стойки волейболиста и постановки рук.	2	
Тема 5.3. Совершенствование техники перемещений в волейболе	Содержание учебного материала	3	
	Практическое занятие Перемещения по площадке в волейболе – ходьбой, бегом, скачком. Техника выполнения ходьбы, бега, скачка	3	2
	Выполнение контрольных нормативов – верхняя передача мяча в парах, шагом.		
	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику перемещений в волейболе.	3	
Тема 5.4. Совершенствование техники верхней и нижней передач	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Техника выполнения верхней передачи мяча. Техника выполнения нижней передачи мяча.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – нижняя прямая подача.		

	Самостоятельная работа	2	
	Выполнения упражнений на технику верхних и нижних передач.		
Тема 5.5. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала	3	
	Практическое занятие Расположение ступней ног. Стопорящий и приставной шаг. Совершение прыжка. Расположение рук спортсмена. Замах. Техника приземления.	3	2
	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику прямого нападающего удара	3	
Раздел 6. Легкая атлетика		12	
Тема 6.1. Совершенствование спринтерского бега	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по технике безопасности.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – бег на 100 метров.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на технику бега с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.)	2	
Тема 6.2. Совершенствование техники метания гранат и мяча	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Метание мяча на дальность с 5- 6 беговых шагов. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	4	2
	Выполнение контрольных нормативов – метание мяча с разбега.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений метания мяча на дальность с разбега.	4	
Тема 6.3. Совершенствование техники эстафетного бега	Содержание учебного материала	2	
	Способы передачи эстафетной палочки снизу. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на прямой (при входе в вираж). Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки. Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – передача эстафетной палочки.		

	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику эстафетного бега. Развитие выносливости.	2	
Тема 6.4. Совершенствование техники бега по пересечённой местности	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижные игры с мячом. Развитие выносливости.	4	2
	Выполнение контрольных нормативов – бег на 2 000 метров.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений техники бега в равномерном темпе до 25 минут; преодолевать препятствия.	4	
Дифференцированный зачет			
Итого за 6 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 88 Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 44 в том числе практические занятия (всего) - 44 Самостоятельная работа обучающегося (всего) – 44			
<i>4 курс 7 семестр</i>		32 (32)	
Раздел 6. Легкая атлетика		8	
Тема 6.4. Закрепление техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и финиширования. Специальные легкоатлетические упражнения для разминки. Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – бег 100 метров.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на совершенствование техники бега на короткие дистанции с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м.</i>)	2	
Тема 6.5. Закрепление техники стартового разгона	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту на 1,5–2 м от линии старта. Выбегание с низкого старта «на вожжах в упряжке» с преодолением сопротивления. Выбегание с низкого старта с сопротивлением партнера.	2	2

	Самостоятельная работа Выполнение упражнений на технику стартового разгона. Развитие скоростной реакции	2	
Тема 6.6. Закрепление техники финиширования	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Финиширование при медленном и быстром беге, ходьбе. Финиширование с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад. Наклон вперед на финишную ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге, индивидуально и в группах. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3–4 человека с ускоряющегося бега.	2	2
	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику финиширования.	2	
Тема 6.9. Закрепление техники бега по пересечённой местности	Содержание учебного материала	2	
	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	2	
	Выполнение контрольных нормативов – бег 1000 метров.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений техники бега в равномерном темпе до 25 минут; преодолевать препятствия.	2	
Раздел 7. Гимнастика		10	
Тема 7.1. Техника упражнений с гантелями	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Тренировка икроножных и плечевых мышц. Тренировка бицепсов. Тренировка трицепсов. Упражнение для развития дельтовидных мышц. Укрепление грудной клетки. Упражнение для плечевых и спинных мышц. Тренировка мышц живота и поясничного отдела. Тренировка мышц кистей рук. Упражнение для квадрицепсов бедра.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – поднимание туловища количество раз.		
	Самостоятельная работа Научиться технике упражнений с гантелями	2	
Тема 7.2. Техника упражнений набивными мячами.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Примерные упражнения, проделываемые из положений приседа, стоя на коленях, стоя на левом (правом) колене, сидя. Наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками; подскоки и прыжки с мячом в руках, броски мяча ногами вверх и вперед; наклоны, вращения туловища с мячом в руках, подбрасывание и броски мяча, толкание мяча одной и двумя руками от плеча, груди вверх вперед, метание мяча сбоку одной и двумя руками.	2	2

	Выполнение контрольных нормативов – метание набивного мяча.		
	Самостоятельная работа Научиться технике упражнений с набивными мячами.	2	
Тема 7.3. Техника выполнения упражнений с мячом	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Диапазон варьирования упражнений с мячом Выбор мяча. Техника владения мячом. Различные способы держания мяча. Перекаты и отбивы мяча. Последовательное и текущее движение тела при контакте с мячом.	2	2
	Самостоятельная работа Научиться технике выполнения упражнений с мячом.	2	
Тема 7.4. Техника выполнения упражнений с обручем	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Броски обруча по прямой (высокие броски) и по дуге (дуговые броски). Техника выполнения перекатов по дуге, по кругу и с возвращением обруча в исходную точку, а также по спине, по руке и т. д. Основные варианты вращений вокруг кисти в вертикальном или горизонтальном положении и в обоих направлениях.	2	2
	Самостоятельная работа Научиться технике выполнения упражнений с обручем	2	
Тема 7.5. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Растягивание тела до определённого предела, показатель, когда нужно остановиться, болевые ощущения. Дыхание во время упражнений. Расслабление мышц после занятий.	2	2
	Самостоятельная работа Научиться правильно использовать упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	2	
Раздел 8. Спортивные игры		8	
Тема 8.1. Волейбол		8	
Тема 8.1.1. Правила игры. Техника безопасности.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Волейбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в волейбол, дисциплина. Стойки и передвижения игроков. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – нижняя прямая подача.		
	Самостоятельная работа Выполнение в игре или игровой ситуации тактико-технических действий.	2	
Тема 8.2.2. Закрепление	Содержание учебного материала	2	

техники перемещений в волейболе	Практическое занятие Перемещения по площадке в волейболе - ходьбой, бегом, скачком. Техника выполнения ходьбы, бега, скачка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционные нападения. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	2
	Самостоятельная работа Выполнение в игре или игровой ситуации тактико-технических действий.	2	
Тема 8.2.3. Закрепление техники верхней и нижней передач	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Техника выполнения верхней передачи мяча. Техника выполнения нижней передачи мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – прием мяча двумя руками снизу.		
	Самостоятельная работа Выполнение в игре или игровой ситуации тактико-технических действий.	2	
Тема 8.2.4. Закрепление техники прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через четвертую зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	2
	Самостоятельная работа Выполнение в игре или игровой ситуации тактико-технических действий.	2	
Раздел 9. Виды спорта (по выбору)		6	
9.1. Атлетическая гимнастика		2	
Тема 9.1.1. Техника безопасности занятий атлетической гимнастики. Совершенствование техники при занятиях с гантелями.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Требования техники безопасности к занятиям атлетической гимнастики. Техника при занятиях с гантелями. Классические приседания. Упражнение «жим лежа». Упражнение «тяга гантели». Упражнения для тренировки верхней части грудных мышц и передних дельт. Упражнения для мышц ног. Упражнение для трицепсов.	2	2
	Самостоятельная работа Знать технику безопасности. Выполнения упражнений на технику при занятиях с гантелями.	2	
9.2. Дыхательная гимнастика		4	
Тема 9.2.1.	Содержание учебного материала	2	

Совершенствование техники статических упражнений	Практическое занятие Статические дыхательные упражнения (лежа на спине, боку, сидя и стоя). Ритмичное носовое дыхание с закрытым ртом в привычном темпе (продолжительность 30-60 секунд). Брюшное дыхание. Грудное дыхание. Полное дыхание. Упражнение в произвольном упреждении ритма дыхания и его одновременном углублении.	2	2
	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику статических упражнений.	2	
Тема 9.2.2. Совершенствование техники динамических упражнений	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Динамические дыхательные упражнения. Равномерное носовое дыхание в сочетании с ходьбой в медленном темпе (на месте или в движении). Равномерное дыхание с вдохом через нос и толчкообразным, в 2-3 приема, выдохом через рот (3-6 раз). Равномерное дыхание с вдохом через нос и удлиненным выдохом через рот с произношением гласных или согласных звуков (3-6 раз). Способ дыхания со встречными движениями. Медленный вдох через нос. Быстрый глубокий вдох через рот, медленный выдох через нос (4-8 раз).	2	2
	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику динамических упражнений.	2	
Дифференцированный зачет			
Итого за 7 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 64 Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 32 в том числе практические занятия – 32 Самостоятельная работа обучающегося (всего) – 32			
4 курс 8 семестр		22 (22)	
Раздел 8. Лыжная подготовка		18	
Тема 8.1. Закрепление материала по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Общие требования безопасности при занятиях лыжным спортом. Опасность возникновения травм: при ненадежных креплениях лыж; при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина; обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 ⁰ С. Требования безопасности перед началом занятий. Одежда и обувь. Соблюдение интервала при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м. Требования безопасности по окончании занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход.	2	2
	Самостоятельная работа	2	

	Знать и выполнять требования по технике безопасности лыжной подготовки.		
Тема 8.2. Закрепление основных элементов тактики в лыжных гонках.	Содержание учебного материала	14	
	Практическое занятие Тактика применения лыжных ходов, распределения сил на дистанции и составления графика движения с учетом конкретных противников в зависимости от внешних условий. Техника способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Тактика передвижения по пересеченной местности. Скользящий ход. Способы передвижения по крутым склонам (13-16°). Передвижение на уклонах и спусках. Приемы борьбы с противником. Выбор тактических приемов: - Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. - Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км. - Чередование различных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. - Спуски со склонов с поворотом. - Спуски со склонов с торможением « плугом». Прохождение дистанции до 5 км. - Прохождение дистанции до 6 км с переменной скоростью. Совершенствование спусков со склонов с торможением и поворотом. - Коньковый ход. Специальные подготовительные упражнения для конькового хода.	14	2
	Выполнение контрольных нормативов – спуски со склонов с поворотом и торможением.		
	Самостоятельная работа Знать основные элементы тактики в лыжных гонках	14	
Тема 8.3. Закрепление техники бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Ритмичность смены фаз, равномерность, экономичность и естественность. Начало бега на длинные дистанции, бег, окончание бега. Положения рук, ног, головы. Прохождение дистанции до 5 км с переменной скоростью. Развитие выносливости.	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – прохождение дистанции до 5 км с переменной скоростью.		
	Самостоятельная работа Научиться технике бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	2	
Раздел 9. Спортивная аэробика		4	
Тема 9.1. Закрепление техники гимнастических элементов	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение)	2	2
	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику кроля на груди, спине.	2	

Тема 9.2. Закрепление техники акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто	2	2
	Выполнение контрольных нормативов – акробатические комбинации из семи элементов.		
	Самостоятельная работа Выполнения упражнений на технику акробатических упражнений	2	
Дифференцированный зачет			
Итого за 8 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) - 44 Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 22 в том числе практические занятия – 22 Самостоятельная работа обучающегося (всего) – 22			
Всего:		412 (206+206)	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Программа учебного предмета реализуется в тренажерном зале и на открытом воздухе. Оборудование тренажерного зала:

Шведские стенки, баскетбольная сетка, стол для игры в настольный теннис, коврики гимнастические, маты гимнастические, дартс, тренажер «беговые дорожки», тренажер «СТЕП», велотренажер, комплект ракеток для бадминтона.

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки гимнастические, гири, обручи, лыжи.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов.

Основная литература:

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
2. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 259 с. — ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116763>
3. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/126641>

Дополнительная литература:

1. Саввина, Н. П. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / Н. П. Саввина, Л. В. Кострикин, А. В. Волокитин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2023. — 49 с. — ISBN 978-5-00175-214-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/130968>.
2. Сидоров, Д. Г. Реализация рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». Особенности проведения практических занятий в общеобразовательном пространстве : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 187 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131168>.
3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>
4. Ионова, Е. А. Гимнастика в процессе трудового дня : учебное пособие для СПО / Е. А.

- Ионова, И. В. Папина, Е. Н. Суркова. — 2-е изд. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 53 с. — ISBN 978-5-00175-129-8, 978-5-4488-1513-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/121364>
5. Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у студентов средних специальных и высших учебных заведений : учебное пособие / И. В. Волкова, А. С. Большев, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 121 с. — ISBN 978-5-528-00504-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131152>
6. Сидоров, Д. Г. Методика обучения техническим приемам игры в волейболе : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 56 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131156>
7. Сидоров, Д. Г. Организационно-методические основы подготовки испытуемых к выполнению тестовых силовых нормативов : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 86 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123422>
8. Панов, Г. П. Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом : методические рекомендации для студентов СПО / Г. П. Панов. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 28 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123532>
9. Саввина, Н. П. Особенности организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения в формировании веса : учебное пособие для СПО / Н. П. Саввина, А. В. Волокитин. — 2-е изд. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 76 с. — ISBN 978-5-00175-130-4, 978-5-4488-1520-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/121371>
11. Сидоров, Д. Г. Специальная физическая подготовка при обучении волейболу. Тактические действия : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 63 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131173>
12. Иконникова, О. Н. Шахматы в физической культуре : учебное пособие / О. Н. Иконникова, Р. В. Сидоров. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2022. — 140 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/130728>
13. Аэробные циклические упражнения в оздоровительной физической культуре : учебно-методическое пособие / Л. Г. Чернышева, И. В. Кондратюк, О. А. Лысенко, А. И. Мацко. — Армавир : Армавирский государственный педагогический университет, 2021. — 140 с. — ISBN 978-5-89971-777-2. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/115779>
14. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие

для СПО / Т. М. Лебедихина. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-1120-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104898>.

15. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-0956-9, 978-5-4497-0799-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/101087>.

16. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/102250>.

17. Парамонова, Д. Б. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов : учебно-методическое пособие для студентов средних и высших учебных заведений физкультурной направленности / Д. Б. Парамонова, Н. Н. Селиверстова. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. — 63 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/125553>.

18. Птушкин, А. С. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. С. Птушкин, С. И. Григорович. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. — 38 с. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/117112>.

19. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>.

Интернет-ресурсы

1. www.school.edu.ru
2. <http://www.infosport.ru/minsport/>
3. <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОБОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения контрольных нормативов. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 2-4, 6,8	Оценка выполнения контрольных нормативов. Наблюдение во время промежуточной аттестации. Дифференцированный зачет
Усвоенные знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	ОК 2-4, 6,8	Наблюдение во время промежуточной аттестации. Дифференцированный зачет